

Vogel's Rezeptbox

Erdbeere - Spargelsalat mit gratiniertem Schnitzel



Zubereitung:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schweineschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Im erhitzten Öl ca. 1-2 Minuten von jeder Seite anbraten und in eine Auflaufform setzen.
-
- Vollkorntoast zerbröseln und in restlichem Fett kurz anrösten. Mit Koriander und Frischkäse vermengen, auf den Schnitzeln verstreichen und ca. 6-8 Minuten bei 225 Grad (Umluft: 200 Grad) gratinieren.
-
- Für den Salat grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest garen.
-
- Cocktailtomaten halbieren, Erdbeeren und Möhren in Scheiben schneiden, alle Zutaten mit dem Spargel vermengen.
-
- Für das Dressing Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat mit Dressing beträufeln, ca. 45 Minuten durchziehen lassen und mit gratiniertem Schnitzel servieren.

- **Zutaten (2 Portionen):**

Für die gratinierten Schweineschnitzel:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Schweineschnitzel à 100 g
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkorntoastbrot
- 1 EL gehackter Koriander
- 60 g Frischkäse 0,2 % Fett absolut

Für den Spargelsalat:

- 500 g grüner Spargel
- 150 g Cocktailtomaten
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Himbeeressig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Prise Zucker

Nährwerte:

- Pro Portion:
 - 414 kcal / 1700 kJ
 - 21,0 g Kohlenhydrate
 - 31,6 g Eiweiß
 - 19,0 g Fett
 - 1,5 BE